

## Om ME hos børn og unge (under 18)

- [ME er den hyppigste årsag til langtidsfravær i skolen \(51%\)](#)
- [Norsk rapport om information og råd om ME hos børn](#)
- [Etableret og dokumenteret viden om ME hos børn](#) som ME Foreningen anbefaler
- [Gradueret genoptræning til ME understøttes ikke videnskabeligt og frarådes.](#)
- [Gradueret genoptræning til ME er skadeligt](#)

**National Institute for Health and Care Excellence (UK) fastslår i deres [seneste ME vejledning fra 2021](#):**

- **TILBYD IKKE ME-PATIENTER:**  
*Nogen form for behandling baseret på trinvis øgning af fysisk aktivitet eller motion som fx. gradueret genoptræning (GET) som helbredende behandling for ME*
- *Fysiske træningsprogrammer, der er baseret på teorier om deconditionering og motionsangst, som vedligeholdende årsag for ME.*
- *Kognitiv adfærdsterapi (CBT) ME er ikke en psykisk sygdom, der kan helbredes med terapi. Nogle patienter kan have nytte af terapeutisk behandling til at lære at leve med deres nedsatte fysiske funktionsevne*
- Hvorfor kan ME-patienter [ikke trænes bedre](#) og [hvad er PEM](#) og hvordan [måles PEM?](#)
- Aktivitetstilpasning i stedet for gradueret genoptræning hjælper ME.
- En stor ny behandlings [undersøgelse](#) af flere tusinde ME patienter fra 2025 viser at 72% blev værre af gradueret genoptræning og 75% blev bedre af aktivitetstilpasning (Pacing)
- [Støtte i en hverdag med ME - aktivitetstilpasning](#)
- ME Foreningens Aktivitetstilpasningsfolder
- [Læge og ME-specialist Sidsel Kreybergs 12 grundregler til ME](#)

**Forskning i ME hos børn:**

<https://link.springer.com/article/10.1007/s10566-019-09543-3>

<https://me-foreningen.dk/wp-content/uploads/2024/09/Child-protection-guidance.pdf>